6.071 Roštenka švédska
100 porcií

Potravina	Veková skupina							
	A		B		C		D	
	Hmotnosť v kg, l, ks							
	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
hovädzia roštenka	6,00	6,00	7,00	7,00	8,00	8,00	9,00	9,00
olej	0,30	0,30	0,50	0,50	0,70	0,70	0,90	0,90
cibuľa	0,80	0,68	1,00	0,85	1,50	1,27	2,00	1,70
syr tvrdý	0,50	0,50	0,60	0,60	0,70	0,70	0,80	0,80
paprika červená mletá	0,03	0,03	0,04	0,04	0,05	0,05	0,05	0,05
soľ	0,07	0,07	0,10	0,10	0,12	0,12	0,15	0,15
korenie čierne mleté			0,01	0,01	0,01	0,01	0,03	0,03
múka hladká	0,25	0,25	0,30	0,30	0,40	0,40	0,40	0,40
hmotnosť porcie v g	104		120		146		172	
hmotnosť mäsa v g	34		40		46		52	
hmotnosť šťavy v g	70		80		100		120	

Receptúra

Výrobný postup

Hovädziu roštenku umyjeme vcelku pod tečúcou vodou, osušíme, pokrájame na roštenky, ktoré naklepeme, osolíme, okoreníme mletým čiernym korením a opečieme na časti oleja po oboch stranách. Na zvyšnom oleji speníme očistenú, pokrájanú cibuľu, pridáme mletú červenú papriku, opečené mäso, podlejeme vriacou vodou a dusíme do mäkka. Mäkké mäso vyberieme, šťavu zaprášime múkou opraženou nasucho, rozriedime vodou, povaríme 20 minút a precedíme na mäso. Podávame posypané strúhaným syrom. Príloha: dusená ryža, tarhoňa, zeleninové šaláty.

Nutričné zloženie 1 porcie

veková skupina	energetická hodnota		bielkoviny	tuky	kyselina linolová	sacharidy	vláknina	vápnik	železo	vitamíny				
										A	B_1	B_2	C	E
	kJ	kcal	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg
A	640	154	12,16	10,3	1,8	2,9	0,3	62,3	1,8	0,024	0,0	0,1	1,3	2,8
B	807	194	14,2	13,6	3,1	3,4	0,3	74,8	2,1	0,02	0,0	0,1	1,5	3,3

			6							8				
C	990	238	16,47	16,9	4,3	4,8	0,5	88,9	2,5	0,034	0,1	0,1	2,3	3,8
D	1159	278	18,56	20,2	5,5	5,4	0,7	103,4	2,8	0,040	0,1	0,1	3,0	4,3